

УДК 796.011

Физкультурно-оздоровительная деятельность – важнейшая составляющая образа жизни студенческой молодежи.

Хайруллин И.Т., КГЭУ, кандидат педагогических наук, доцент,
hairullin_it@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыты социальные и педагогические предпосылки формирования здорового образа жизни посредством занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Рассмотрены значимые показатели здоровья, мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, социально-педагогические и организационные условия, характеризующие их влияние на социологические, педагогические и психологические аспекты здорового стиля жизни молодого поколения.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, формирование, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, здоровьесберегающая деятельность.

Мировой опыт свидетельствует, что процветание любого общества, его интересы и безопасность в значительной степени зависят от уровня физического здоровья и духовного развития молодого поколения. В числе приоритетных направлений Государственной программы РФ «Развитие здравоохранения до 2020 года» обозначены профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Данной программой провозглашена новая парадигма в системе здравоохранения - приоритеты смещаются от лечения заболеваний к их предотвращению и поддержанию здоровья [3].

В значительно большей степени на здоровье влияют образ жизни, питание, двигательная активность, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, вредные привычки, но, прежде всего, наличие ценностного отношения к здоровью, мотивация на здоровьесберегающую деятельность, как по отношению к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих. Научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Гиподинамия – сниженная физическая активность – одна из важнейших причин возникновения и развития большинства заболеваний

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной систем, которые приводят к преждевременной заболеваемости сотен тысяч людей.

Важная роль в организации здоровьесберегающей образовательной среды отводится качественно новым процессам организации познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности на основе научных знаний о здоровье и здоровьесберегающих принципах педагогического обеспечения, включающего активное использование средств физической культуры.

Одним из вариантов педагогической помощи молодым людям следует признать целесообразную организацию их свободного времени, позволяющую решать широкий спектр воспитательных и оздоровительных задач, направленных на физическое развитие и духовное обогащение молодежи. В отношении студенческой молодежи выделяются две основные стороны проблемы: первая состоит в том, что на протяжении последних лет отмечается негативная динамика состояния здоровья студентов. Ярким подтверждением этому служит рост числа студентов, ежегодно зачисляемых в специальное медицинское отделение. Вторая сторона обусловлена перспективностью данной социальной группы для формирования осознанного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья.[2]

Действующая система физического воспитания сегодня не удовлетворяет в полной мере требованиям общества в социальной адаптации студенческой молодежи, формированию здорового образа жизни. Существующие методики, разработанные для формирования здорового образа жизни молодежи, по своей сути были направлены на коллективный подход к решению задач физического воспитания молодого поколения, где все участники процесса чувствовали себя лишь частью одного звена. Современная специфика формирования здорового образа жизни молодых людей требует от педагога всестороннего высокопрофессионального умения развить индивидуальные способности молодого человека с учетом его

физических и психических особенностей. Очень важен личностный подход к каждому отдельному члену оздоровительного процесса.

Для повышения активности студенческой молодежи в потреблении рекреативно-оздоровительных услуг необходимо учитывать предпочтения молодых людей в организации и содержании занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью. Специально организованный процесс формирования рекреативно-оздоровительной деятельности изменяет в положительную сторону отношение к ней в целом. В целом молодые люди положительно относятся к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью. Наибольшую активность проявляют студенты старшего возраста. Из числа занимающихся рекреативно-оздоровительной деятельностью у большинства молодых людей сформирована осознанная потребность в физкультурно-оздоровительном досуге. Доминирующими мотивами рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи являются мотивы, связанные с улучшением телосложения (осанку, фигуру) и снятием эмоционального напряжения. Среди наиболее значимых барьеров рекреативно-оздоровительной активности студентов, на первом месте - нехватка времени, на втором – усталость, лень, нежелание заниматься, на третьем месте – низкое материальное положение студенческой молодежи и на четвертом – некачественная организация занятий.

Формирование оздоровительной деятельности студенческой молодежи нужно рассматривать как интегративный процесс реализации функций педагогической и социальной систем, направленный на комплексное развитие личности на основе принципов, форм, методов, функций и средств социально-педагогического воспитания, ориентированный на здоровый образ жизни, удовлетворение потребностей молодежи в укреплении и сохранении здоровья.

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание,

чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;
- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства – доступность, простота реализации и эффективность.

На первое место, безусловно, надо поставить бег. С точки зрения физиологического воздействия на все системы организма у него нет достойных конкурентов. Бег является естественным двигательным актом, который сопровождал человека в течение всей его истории развития. Кроме того, его популярность объясняется более простой техникой и минимумом дополнительных условий по сравнению с другими циклическими видами спорта. Техника бега, особенно бега трусцой, с которого начинает большинство, доступна практически всем. Во время бега трусцой, когда частота пульса удерживается в пределах 130–150 ударов в минуту, даже лица молодого возраста расходуют около 800–900 ккал в час. Это

Он обладает наибольшим из всех видов спорта благоприятным воздействием на сердечно-сосудистую систему в целом и особенно важно для лиц с избыточной массой тела.

В результате ритмических сотрясений тела во время любого бега происходит вибрация всех внутренних органов, в том числе печени, поджелудочной железы, кишечника, что способствует оттоку желчи из печени и желчного пузыря, секрета из поджелудочной железы, усиливает перистальтику кишечника. Это в свою очередь улучшает весь процесс пищеварения.

Нет сомнений в том, что бег в любых вариантах – это реальный путь к здоровью и продлению молодости. Ученые считают, что регулярные занятия бегом замедляют процессы старения человеческого организма как минимум на 10-20 лет.

Однако рекомендовать молодежи только бег для поддержания своего физического состояния было бы неправильно. Одним хочется быть стройными, гибкими, других привлекает рельефная мускулатура, достижение силы, третьи предпочитают игровые виды спорта. В последние годы среди молодежи нашей стране, и за рубежом большой размах приобрело увлечение видов фитнеса: степ-аэробика, шейпинг, аква аэробика, скандинавская ходьба, фитбол, стрейтчинг, пилатес, калланетика. В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально – в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.

В конечном итоге это увлечение молодежи оказывает мощный тренирующий эффект на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы, создает прекрасную фигуру, убирает полноту, улучшает подвижность в суставах. Особенно положительно ее влияние в плане профилактики остеохондрозов.

Сейчас вновь возрос интерес к занятиям атлетической гимнастикой где используют отягощения в виде гантелей и штанги, применяют всевозможные

тренажеры, с помощью которых можно тренировать определенные группы мышц и добиваться гармонично развитой фигуры. Учитывая, что тренированный человек лучше работает, меньше устает и быстрее восстанавливает свои силы,

Большой интерес, у молодежи вызывают игровые виды спорта – футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, водное поло. При организации спортивно-массовой работы необходимо учитывать стремление молодежи заниматься теми видами спорта, где наиболее высок соревновательный элемент.

В настоящее время здоровье каждого контролируется врачами с момента рождения, поэтому к юношескому возрасту, как правило, выявляются молодые люди с серьезными врожденными и приобретенными заболеваниями, противопоказанными для активных занятий физкультурой и спортом. Тем не менее, прежде чем приступить к регулярным физическим тренировкам, полезно посоветоваться с врачом и вместе с инструктором физкультуры или тренером подобрать наиболее приемлемый режим физических упражнений, степень первоначальной нагрузки и этапы ее дальнейшего повышения. Это необходимо, если в детстве или юношеском возрасте у молодого человека отмечались заболевания, которые требовали длительного освобождения от занятий физкультурой. В этих случаях самоконтроль должен быть особенно тщательным, а визиты к врачу (на первых порах) ежемесячными.

Каждый, кто хочет регулярно заниматься одним из видов спорта, должен овладеть простейшими способами самоконтроля, позволяющими проверить состояние основных систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой. Его легко оценить по пульсу в положении сидя сразу после ночного сна. Пульс реже 50 уд/мин – отличный, реже 65 уд/мин – хороший, в пределах 65–75 уд/мин – удовлетворительный, а если частота сердечных сокращений выше 75 уд/мин – плохой. У женщин и юношей эти показатели могут быть на 5 уд/мин выше. Исходную тренированность можно

проверить также по предварительной оценке работоспособности сердечно-сосудистой системы во время подъема по лестнице. Делается это так: нужно в нормальном темпе без остановок подняться на 4 этаж и подсчитать частоту пульса. Если она окажется менее 100 уд/мин – отлично, менее 120 уд/мин – хорошо, менее 140 –удовлетворительно, 140 уд/мин и выше – плохо. Еще один тест для выявления степени тренированности заключается в следующем: в медленном темпе делают 20 приседаний, поднимая руки вперед и сохраняя туловище прямым. Если при этом частота пульса возрастет не более чем на 25 % – отлично, а 25–50 % – хорошо, на 50–75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо.

Даже такие несложные приемы самоконтроля перед началом регулярных занятий физкультурой и спортом позволяют выявить степень адаптации организма к физическим нагрузкам.

Контролировать оптимальную величину нагрузки при любом виде физических тренировок также проще всего по пульсу. При адекватной нагрузке через 10 мин после ее окончания частота сердечных сокращений должна быть не более 16 ударов за 10 с, а через 1 ч вернуться к исходному уровню, измеренному до нагрузки в положении сидя. Если этот показатель как через 10 мин, так и через 1 ч превышает указанные величины, необходимо уменьшить интенсивность или продолжительность тренировок. Это наиболее распространенный метод самоконтроля при занятиях физической культурой.

Очень важно также выбрать фиксированное время для Тренировок и строго его придерживаться, так как частая смена времени занятий отрицательно сказывается на их эффективности. Нецелесообразно делать перерывы между занятиями более 1 недели – организму приходится заново привыкать и адаптироваться к нагрузкам, которые приходится начинать с минимального уровня.

Выполнение этих рекомендаций позволяет каждому человеку вне зависимости от его профессии и рода деятельности постоянно находиться в

тонусе, приподнятом настроении, поддерживать в течение всего дня высокую работоспособность.

Физическая культура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая как неотъемлемый элемент его общей культуры. В этом качестве физическая культура может и должна стать главным «лекарством» современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную творческую жизнь на долгие годы.

Источники

1. Синенко, Г. С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. С. Синенко. – Москва, 2011. – 18 с.
2. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для студентов вузов. / Артамонова Л. Л, Борисова В.В, Панфилов О.П. – М: Владос, 2014. – 389 с.
3. <http://fismag.ru/pub.php>

I.T. Hairullin

Annotation. The article deals with the social and educational background of a healthy lifestyle through sports and recreational lessons activities. Are considered important indicators of health, motivation to employment by sports and recreational activities, socio-pedagogical and organizational conditions which characterize their influence on the sociological, pedagogical and psychological aspects of a healthy life style of the younger generation.

Key words: health, physical education, formation, healthy lifestyle, students, health-activities.